

Nyob Yam Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo
Los ntawm Kev Pab Koj Cov Pob Txha
*Kab mob hauv pob txha (Osteoporosis) “Tus Tub
Sab Nyiag Pob Txha” mas Yuav Tiv Thaiv Tau!*



Kab mob hauv pob txha tsis yog ib tug kab mob rau “ib tug neeg laus” xwb. Nws tshwm sim rau cov hnub nyog tsis hais muaj pes tsawg xyoo, tiam sis qhov kev pheej hmoo ntawd nws loj zuj zus nrog lub hnub nyog.

Kab mob hauv pob txha yog ib tug kab mob uas ua rau kom cov pob txha nws nyias nyias thiab tsis muaj zog txog rau qhov uas lawv lov tau yooj yim – tshwj xeeb tshaj yog cov pob txha ntawm lub ntsag, tus txha nqaj qaum thiab lub dab teg. Koj cov pob txha yuav yaj zus ntev xyoo mus. Vim hais tias tej zaum koj yuav tsis pom tias muaj tsos mob dab tsi txog thaum uas tus pob txha lov, kab mob hauv pob txha thiaj li yog hu ua “tus kab mob uas ntsiag to.”

Leej Twg Muaj Kab Mob Hauv Pob Txha?

Ntau tshaj 10 vam tus neeg Mis Kas muaj Kab Mob Hauv Pob Txha

- Ib tug ntawm ob tug poj niam twg thiab ib tug ntawm yim tus txiv neej twg uas muaj 50 xyoo rov saud yuav muaj tej yam mob hais txog kab mob hauv pob txha nyob hauv lawv lub neej.
- Cov poj niam Mis Kas Dawb thiab Es Xias mas yog cov uas yuav muaj kab mob hauv pob txha heev zoo tshaj.
- Cov poj niam uas tsev neeg muaj keeb kwm muaj tus kab mob no, cev tsis ntas thaum ntxov lawm, los sis lub cev me me mas muaj qhov pheej hmoo loj tshaj.

4 Txoj Kev los Tiv Thaiv Kab Mob Hauv Pob Txha

1. Noj cov zaub mov uas muaj calcium thiab vitamin D kom ntau
2. Ua kom ib ce muaj zog raws li lub cev nyhav kom tsis tu ncuia
3. Tsis txhob haus luam yeeb
4. Haus dej cawv kom tsawg

Kho Kab Mob Hauv Pob Txha Li Cas?

Nrog rau kev hloov tej yam hauv lub neej, muaj ntau hom kev pab tshuaj. Ib co yuav ua rau kom qhov uas koj cov pob txha yaj ntawd nws qeeb thiab lwm cov yuav ua tau kom tus pob txha rov qab zoo tuaj. Nrog koj tus kws kho mob tham seb cov tshuaj no cov twg yog cov uas yuav zoo rau koj.

Cov lus qhia saum toj no yog muab los ntawm Lub Koom Haum Thoob Teb Chaws Hais Txog Kev Laus. Qhov Kev Pab Nyob Kom Noj Qab Nyob Zoo yog tau kev txhawb nqa los ntawm California Lub Caj Meem Fai Saib Xyuas Kev Laus. Yog xav tau cov kev pab thiab cov kev pab cuam uas muaj nyob hauv cheeb tsam koj nyob, hu rau 1-800-510-2020 cov tsis hnov lus (TTY) hu rau 1-800-735-2929.

